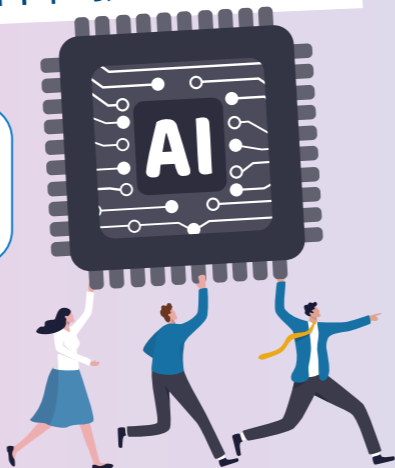


キャリアコンサルタントが教える

AI活用の コツと注意点：就活体験談付き

この特集の
POINT

- AIを活用して就活をする学生が増えている
- 先輩たちの体験談などから注意点を確認しておこう



AIとは？

日本語では「人工知能」。人間の知的な動きをコンピューターで再現しようとする技術や仕組みのこと。学習・認識・理解・推論・判断などを行う。人間が入力したプロンプト（指示文）から文章や画像などを生成する「生成AI」の活用が拡大している。

× 開

就活にAIを使いましたか？

■使った ■使っていない

AIを活用したシーンと結果を教えてください！

AIの適職診断を活用しました。自分に無かった視点を
得た上で合同説明会に臨むことができました。

面接練習で想定質問をAIに問いかけると気づかなか
った弱点を指摘され、話の構成を整理できました。

！ 何も調べずにAIを使ってもあまり頭に入
ってこない。企業研究をした上で使用
するほうが良いと思った。→P.8 **A**

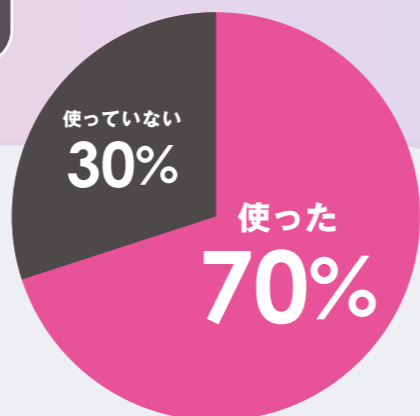
主に企業研究で活用しました。合同説明会での話や企
業情報を集約してまとめられたことが良かったです。

自己分析や志望動機の添削を効率よく行い、短時間で
客観的な視点や新しい表現を得ることができました。



！ AIを使うことで表現がテンプレート化
された結果、自分の個性や熱意が伝わり
にくくなる場面があった。→P.8 **B**

AIを活用して長文や複雑な文章を要約したり、誤字脱
字がないかについてチェックをしていました。



読者（大学生20人）アンケートでは7割が「使った」と回答。「使っていない」学生でも「使用経験はある」人がほとんどでした。



guide

国家資格キャリアコンサルタント
野末さん



元IT企業人事。高校生から大学生まで、幅広い年齢層を対象とした就活講座を開催。企業での新入社員研修を担当し、生成AIの活用法も取り入れた支援を行う。音楽生成AIを用いた作曲家としても活動中。

書類の推敲や自己分析、 パターン別の面接練習にも

アンケート結果を見ると、AIを上手に活用している学生が多いようです。普段からAIを使い慣れており、適切な使い方を身に付けていると思われる学生も多く、AIを使ってアウトプットを少しでも良いものにしたいという意識が感じ取れました。就活生がAIを使う場面としては、エントリーシートの添削、自己分析の相談相手、さらにAIに面接官役をさせて回答練習をする、といった使い方が多く見られます。AIに面接官役をさせる場合、厳しい面接官、

優しい面接官など複数のパターンを試して練習し、終了後には全体を振り返るフィードバックを出力させるといった使い方も、効果的だと考えます。

AIはあくまでパートナー。 ベースは自分にある

A 大切なのは、自分のアウトプットを土台とし、その上でAIを補助として活用し、人間の能力を拡張するパートナーと捉えること。自分の経験や価値観まではAIには分からない、という前提を決して忘れないことが重要です。

最初から最後まで AIに任せるのはNG

気をつけるべきポイントは、AIのアウトプットをそのまま使用しないことです。就活でほぼ初めて本格的にAIを使う学生にあるのが、エントリーシートのような書類を丸ごとAIに任せ書いた結果、それを元にした面接官からの質問にうまく答えられないというケース。文章だけが洗練されすぎて、面接の際にギャップが生まれてしまうこともあります。**B** 全てをAIに丸投げせずに、自分の考えや意図をきちんと反映させることが大切です。

エビデンスは必ず確認。 個人情報の入力に注意

また、AIはハルシネーションという、もっともらしい嘘をつくことがあるため、数値データなどを引用している場合には、その情報が正確かどうかを、新聞や公文書等の一次情報に近い信頼できるソースで確認することが大切。最終的な確認や、出来上がったアウトプットに責任を持てるかどうかの判断は、必ず自分自身で行いましょう。あわせて、氏名や住所などの個人情報をむやみに入力しないことも重要なポイントです。